

**FABIANA KUTNA**

**ESTUDO DAS DIMENSÕES SELETIVAS DE MOTIVAÇÃO INTRÍNSECAS E  
EXTRÍNSECAS NA PRÁTICA DO VOLEIBOL**



Monografia apresentada à Disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA  
2000**

FABIANA KUTNA

**ESTUDO DAS DIMENSÕES SELETIVAS DE MOTIVAÇÃO INTRÍNSECAS E  
EXTRÍNSECAS NA PRÁTICA DO VOLEIBOL**

Monografia apresentada como requisito  
parcial para a conclusão do curso de  
Licenciatura em Educação Física, Setor  
de Ciências Biológicas da UFPr.  
**Orientador: Dr. Ricardo Weigert Coelho.**

CURITIBA

2000

## DEDICATÓRIA

Só poderia dedicar este trabalho à duas pessoas incríveis, que amo muito e a quem devo tudo o que tenho e sou hoje. Duas pessoas que aceitaram e acreditaram no sonho, que hoje vejo como realidade, após muita insistência e teimosia. Mikolaj Kutna e Dirce B.Kutna, meus pais.

Obrigada por tudo! E que este trabalho seja apenas o começo de seguidas homenagens que ambos merecem receber.

## AGRADECIMENTOS

Profº Wagner de Campos, obrigada pela ajuda dada quando esta monografia era apenas um projeto de pesquisa.

Profº Ricardo W. Coelho, obrigada por ter aceito ser meu orientador e por passar muita tranquilidade no decorrer da monografia.

Profº Sérgio Gregório, o professor de seminário de monografia, obrigada pelos conselhos que eram dados com o decorrer das aulas.

Profª Leticia Godoy, muito obrigada pela força dada e pela sua amizade! E, também, à Profª Rosecler Vendrusculo.

Aos amigos que encontrei no Centro Rexona de Excelência do Voleibol que me ajudaram no decorrer da monografia, com materiais sobre motivação; ou na pesquisa de campo, como também pela força que me passavam: Alexandro Martins, Ana Elisa Guginski, Fernanda de P. Pires, Kátia D. Keller (técnica do Paraná), Marcelo F. Mallol (técnico do Dom Pedro II), Maria Auxiliadora Castanheira (Dôra), Vinícius A. Petrunko e sua irmã Tatiana; e, principalmente, a um amigo muito especial, que me ajudou muito nas poucas vezes que teve acesso as versões preliminares da monografia, encontrando algumas falhas que passavam despercebidas por mim. Anderson Machado, muito obrigada!

Agradeço também aos técnicos dos clubes: Círculo Militar do Paraná e Associação Atlética Banco do Brasil, que permitiram a realização da pesquisa de campo com os seus atletas.

## SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS.....	VI
1.0 INTRODUÇÃO.....	01
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	02
1.2 DELIMITAÇÕES.....	03
1.3 JUSTIFICATIVA.....	04
1.4 OBJETIVOS.....	04
1.5 HIPÓTESES.....	05
1.6 PREMISSA.....	05
2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....	06
2.1 O QUÊ É A MOTIVAÇÃO?.....	06
2.2 TEORIAS DA MOTIVAÇÃO.....	09
2.3 MANUTENÇÃO E MEDIDAS PARA A MOTIVAÇÃO.....	14
2.3.1 Motivado e Desmotivado.....	15
2.3.2 Os Fatores Secundários da Motivação Desportiva.....	16
2.4 FONTES MOTIVACIONAIS.....	17
2.4.1 Motivação Intrínseca.....	18
2.4.2 Motivação Extrínseca.....	18
2.5 MOTIVAÇÃO NO VOLEIBOL.....	19
3.0 METODOLOGIA.....	23
4.0 RESULTADOS.....	25
5.0 CONCLUSÃO.....	27
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
ANEXOS.....	32

## LISTA DE TABELAS

TABELA 01: Análise de variância para motivação intrínseca com gênero e motivação extrínseca.....	25
TABELA 02: Post Hoc para motivação intrínseca com gênero (maculino x feminino).....	25

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar se os atletas de voleibol diferenciam-se nos motivos da prática deste esporte. Ou seja, verificar se o motivo, dos atletas de categoria mirim e infantil (nascidos entre 1985 até 1987), de praticarem o voleibol era intrínseco (por motivos internos do atleta, por gostar do esporte voleibol, por exemplo) ou extrínseco (por influência externa, como por exemplo atletas profissionais); como também investigar se o gênero (sexo masculino x feminino) diferem entre si no motivo da prática do voleibol. Para obtenção dos dados foi utilizado um questionário para a realização da coleta dos dados, contendo 14 (quatorze) questões, de respostas verdadeiras e falsas. No total, 103 (cento e três) atletas responderam ao questionário, sendo 53 (cinquenta e três) atletas do sexo masculino e 50 (cinquenta) atletas do sexo feminino, todos registrados na Federação Paranaense de Voleibol. Observou-se que o grupo de sujeitos envolvidos em voleibol do sexo feminino (média do grupo: 9,32 para motivação intrínseca) estão mais motivados intrinsecamente do que os sujeitos do sexo masculino (média do grupo: 8,45 para motivação intrínseca), mostrando que as meninas estão com a dimensão seletiva da motivação mais voltada à realidade da modalidade; enquanto que os atletas do sexo masculino vêem o voleibol mais como instrumento de promoção pessoal

## 1.0 INTRODUÇÃO

Com uma popularidade mundial, o voleibol competitivo requer: uma preparação física eficiente; um alto grau de técnica individual quanto as táticas coletivas; orientação nutricional; informatização para dados coletados (sendo estes dados da própria equipe como os de outras equipes); métodos e técnicas (de controle da mente) como também assistências psicológicas.

Conforme ARAÚJO (1994), da década de 60 até hoje, foram muitas as modificações e contribuições através dos tempos no voleibol, todas visando manter o esporte sempre atualizado e empolgante. Hoje, o atleta de voleibol deve conhecer todos os detalhes da modalidade que pratica, pois este esporte está ficando cada vez mais complexo e exigente.

Ficando a modalidade cada vez mais precisa e veloz, o atleta permanece, a cada instante no decorrer do jogo, pressionado por vários fatores (como a ansiedade, medo e estresse, por exemplo), que se caso ele permita, prejudicarão não só apenas seu rendimento individual como também por consequência, o coletivo.

ARAÚJO (1994), acrescenta que os fatores psicológicos, ainda não são levados em conta como um poderoso e decisivo fator com que um atleta pode contar. O voleibol exige domínio consciente do dispêndio de energia durante um jogo, não apenas individualmente como coletivamente. Esse dispêndio sendo balanceado requer o uso eficaz e controlado da mente, principalmente durante uma partida difícil e de longa duração.

E nestes jogos de maior duração e difíceis, manter intactas as condições mentais e psicológicas tornam-se necessárias para os atletas. O nível de concentração, a capacidade de superar, de estar em volta de sensações desagradáveis, têm que ser controladas para que a qualidade do voleibol que praticam não seja modificada.

Para ARAÚJO (1994), o atleta ao contar com os fatores psicológicos, passa a utilizá-los dentro da quadra para a concentração do deslocamento, explosão, a potência do



esforço, e resultados; relações de velocidade e deslocamento; alcançando tudo isto com mais facilidade e rapidez.

E, segundo ARAÚJO (1994), com o auxílio da psicologia desportiva, o técnico ou treinador, consegue passar para a equipe os mesmos motivos que devem ser atingidos por todos. Pode diminuir o desgaste gerado na convivência diária, obtendo uma equipe que terá um rendimento melhor tanto individual como coletivo.

Esses motivos que o técnico passa para a equipe podem ser intrínsecos (como os fatores pessoais; por exemplo praticar um esporte por achá-lo interessante e aprender mais sobre o mesmo) e/ou extrínsecos (como os fatores ambientais; por exemplo um título conquistado pela equipe).

Porém, antes do técnico passar para o atleta os motivos para que ocorra um bom rendimento para a equipe toda, o técnico deve conhecer os motivos pelos quais seus atletas decidiram começar a jogar voleibol. Assim como, realizando um levantamento para identificar se os motivos que levaram a estes atletas a começarem a jogar, se ocorreram com maior influência de motivos intrínsecos ou extrínsecos.

Como as literaturas e pesquisas não são voltadas diretamente para a motivação no voleibol, e sim, para a psicologia do esporte, este trabalho pretende fornecer subsídios para que os profissionais que trabalhem com o voleibol tenham uma base para trabalhar com a motivação em suas equipes à partir dos motivos que levaram seus atletas à prática do esporte.

## 1.1 - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

O quê leva a menina ou o menino à prática do voleibol? É um motivo intrínseco ou extrínseco?

Qual o motivo (intrínseco e/ou extrínseco) principal em que o atleta de voleibol se apoia para a prática deste esporte?

## 1.2 - DELIMITAÇÕES

### 1.2.1 - LOCAL:

Curitiba - Paraná.

### 1.2.2 - UNIVERSO:

Jogadores de voleibol nascidos entre os anos de 1985 até 1987, de ambos os sexos.

### 1.2.3 - AMOSTRA:

A amostra foi composta por 103 (cento e três) sujeitos, jogadores de voleibol de ambos os sexos, devidamente registrados na Federação Paranaense de Voleibol, aleatoriamente escolhidos, usando o sistema de escolha aleatório estratificado com os seguintes "stratos": 53 (cinquenta e três) jogadores do sexo masculino e 50 (cinquenta) jogadoras do sexo feminino.

### 1.2.4 - VARIÁVEIS:

Variável dependente: níveis de motivação.

Variáveis independentes: 1) Extrínseco (influência externa) X Intrínseco  
(motivos internos do atleta);

2) Gênero (sexo masculino X sexo feminino);

Variável controle: 1) Jogadores de voleibol;

2) Faixa etária e categoria mirim e infantil;

3) Registro na Federação;

4) Semelhante padrão sócio-econômico.

### 1.2.5 - ÉPOCA

Com início em 02/08/2000, com o término em 30/08/2000.

## 1.3 - JUSTIFICATIVA

A relevância deste estudo está no fato de que a motivação é o aspecto psicológico de maior relevância no meio esportivo; contudo pouco se conhece em relação aos motivos que levam a criança à sua prática. Somado a esta falta de conhecimento por parte de muitos pais, dirigentes e técnicos encontra-se também os intrínsecos políticos e financeiros, que levam as crianças a praticarem o esporte em idade muito precoce.

"Esta precocidade tem um impacto muito grande na vida das crianças, levando a um stress desproporcional à sua capacidade e a um desequilíbrio psicossomático muito grande" (COELHO; COELHO, 1999).

Portanto, este estudo se justifica, uma vez que vai procurar as razões pelas quais as crianças se envolveram no voleibol competitivo.

## 1.4 - OBJETIVOS

### 1.4.1 - GERAL:

Verificar se os atletas de voleibol diferenciam-se nos motivos da prática deste esporte.

### 1.4.2 - ESPECÍFICO:

Verificar se o motivo, dos atletas mirins e infantil, de praticarem o voleibol é intrínseco ou extrínseco.

Investigar se o gênero (sexo masculino x feminino) diferem entre si no motivo da prática do voleibol.

## 1.5 - HIPÓTESES

1.5.1 - Os atletas mirins e infantil de voleibol apresentarão um maior índice de motivação extrínseca do que intrínseca na participação deste esporte.

1.5.2 - Os atletas de sexo masculino demonstrarão maiores níveis de motivação extrínseca do que as atletas de sexo feminino.

## 1.6 - PREMISAS

1.6.1 - Devido a influência de outras pessoas (como por exemplo: parentes, amigos, jogadores profissionais) na escolha do esporte a ser praticado e do meio ambiente que o voleibol oferece aos atletas do que a vontade própria dos atletas.

1.6.2 - Deve-se ao fato de os atletas do sexo masculino acompanharem aos jogos dos atletas adultos nos campeonatos que ocorrem; como também, os atletas do sexo masculino serem cobrados pelo lado financeiro estável e por procurarem o esporte, justamente pela tranquilidade financeira que desejam alcançar o mais rápido que puderem.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O QUÊ É A MOTIVAÇÃO?

É o ato de motivar e é uma exposição de motivos e causas. É uma causa a determinada razão ou fundamento. Ela desperta o interesse e a curiosidade. Seus propósitos são o de despertar o interesse, estimular a vontade de aprender e lutar para atingir metas definitivas. Na Psicologia, é algo que possa ser diretamente observado pelo comportamento.

SILVA (1967, p.39), coloca que em sentido amplo, a motivação para o esporte é a soma de todos os elementos da agonística; porém, em sentido restrito, vários sub-ítem podem ser levados em consideração, sendo justificável para sistematizar o tema. Que num momento em que o estudo da motivação e das necessidades se avulta dentro da psicologia, a ponto de os mais ousados como Maslow, chegarem a colocar em dúvida a teoria dos instintos, ou, pelo menos, a dar outro sentido a essa palavra.

SILVA (1967, p. 39), destaca ainda as motivações do esportista como sendo: a necessidade de sensações (o prazer pela atividade); o interesse de competir (a necessidade de afirmação para obter estima e reconhecimento); a necessidade de afiliação (de incorporar-se a sociedade pelas demonstrações de força ou habilidade); dificuldade de afirmação em nível superior (série de buscas para insatisfações, frustrações e insucessos na vida); necessidade de evasão nos esportes como forma de exploração e integração na natureza ampla; o papel do corpo como situação motivante (atividade esportiva constitui eficiente meio de esclarecimento da função do corpo e da noção de sua imagem); a independência econômica.

A palavra motivar significa provocar movimento (SAWREY, 1976, p.17).

SINGER (1977), citado por MIRANDA; RIBEIRO (1997), afirma que a motivação é a insistência em seguir na direção de um objetivo.

ANTONELLI; SALVINI (1978, p.71), definem a motivação como a causa que determina o comportamento: a interação dinâmica variável entre os estímulos derivados das necessidades e das solicitações do meio ambiente.

Para TUBINO (1980), citado por MIRANDA; RIBEIRO (1997), a motivação deve ser uma variável positiva nos treinos e competições, para constituir um impulso para futuros resultados, sempre.

"Interesse, desejo, instinto, ímpeto e necessidade, indicam o que se denomina, na linguagem profissional da psicologia, motivação" (THOMAS, 1983, p. 63). Sendo que, motivo e motivação indicam um fenômeno que não pode ser reconhecido e medido diretamente, mas que se supõe efetivo, baseado nas observações de comportamento e na teoria do comportamento (THOMAS, 1983).

A definição de motivação de DAVIDOFF (1983), citado por SHIGUNOV (1997), é de que ela refere-se a um estado interno, resultado de uma necessidade que ativa ou desperta comportamentos para o cumprimento da necessidade ativante; sendo que MURRAY (1978), citado por SHIGUNOV (1997), também coloca a motivação como um fator interno; porém é a motivação que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa.

A motivação pode ser definida como uma causa que afeta o início, a manutenção e a intensidade do comportamento. Um dos fatores que afetam a motivação é a ansiedade, que de acordo com o nível que se encontra e a complexidade da tarefa, afeta o desempenho (MAGILL, 1984, p.241).

Motivação refere-se a fatores de personalidade, variações sociais, e/ou cognitivas que entram em jogo quando se realiza uma tarefa, ao entrar em competição com os outros. (ROBERTS, 1995, p.31).

Muitas palavras são comumente usadas como sinônimos de motivo, embora signifiquem coisas diferentes.

Como é o caso das palavras impulso ou necessidade; ou então estímulo ou ativação. Os Psicólogos da educação já ligam a motivação com realização (MAGILL, 1984). Assim como que para alguns, assim como FEIJÓ (1998), citam que interessado é sinônimo de motivado.

E, devido as várias horas de treino; jogos nacionais e/ou internacionais de uma equipe, que acaba por ter uma rotina movimentada, ocorre um desgaste psicológico nos atletas e com isto, a motivação é afetada, podendo decair e influenciando na preparação física como psicológica dos atletas.

Segundo CRATTY (1984), o termo motivação denota os fatores de processos que levam as pessoas a uma ação ou à inércia em diversas situações. O estudo dos motivos implica no exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior desempenho que outras, ou persistir numa atividade por longo período de tempo.

Já SAMULSKI (1995), a motivação é caracterizada como um processo ativo intencional dirigido a um objetivo, que pode depender da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

COELHO (1997), ao referir-se a motivação, coloca que ela representa a razão pela qual as pessoas selecionam, persistem e desenvolvem com intensidade um trabalho.

Segundo WHITE e DUDA (1994) citados por BURITI (1997, p.163), a literatura em que encontramos a motivação de participação no esporte tem sido focalizada nas razões em que as pessoas (em especial as crianças) se empenham no esporte ou o interrompem. Em geral, os autores sugerem que os principais motivos para participação em esportes, incluem o desenvolvimento de habilidades, alta aptidão, o desejo de participar de um grupo ou equipe, competições e brincadeiras.

"Motivar, é o processo de mobilizar necessidades pré-existentes que sejam relacionadas com os tipos de comportamento capazes de satisfazê-las" (FEIJÓ, 1998, p. 162).

## 2.2 TEORIAS DA MOTIVAÇÃO

Atualmente, existem diferentes modelos teóricos de interpretação do processo motivacional.

As teorias da motivação tratadas pela psicologia geral, segundo ANTONELLI; SALVINI (1978, p. 72), apresentam as seguintes interpretações:

a) a impulsiva, cuja ação resultaria da associação do conflito de um grande número de tendências;

b) a biológica, considera a motivação como a consequência de um estado orgânico de necessidade que presiona para ser satisfeito a fim de estabelecer uma homeostase de base;

c) a etiológica, reconhece nos processos motivacionais fatores instintivos no painel de uma *Gestalt* ambiental capaz de colocar em marcha os mecanismos que ativam ou inibem a ação instintiva;

d) a organísmica, supõe que o indivíduo está motivado por um impulso soberano mas que por uma variedade de impulsos (de autorealização), daría para a ocasião o organismo encaminhado a alcançar e desenvolver as máximas possibilidades psico-biológicas;

e) o behaviorismo e a reflexologia, expulsam o conceito de motivação enquanto que não é um dado deduzível do comportamento nem empiricamente observável;

f) a interpretação de Lewin (1965), da motivação, definida como a soma de tudo o que determina o comportamento de uma pessoa num determinado momento. Inclue



apenas os fatos contemporâneos, e que todos os acontecimentos passados atuam só através de seus representantes no presente;

g) a interpretação de *Allport* (1961), todo motivo tem um ponto de origem definido que possivelmente pode ser localizado num instinto, ou em uma tensão orgânica da infância. Do ponto de vista cronológico, como o indivíduo madurece, o laço se rompe: a conexão que tem queda é histórica, não funcional;

h) a interpretação de *Miller e Dollard* (1941), partindo da utilização das teorias de estímulo-resposta de Pavlov e do behaviorismo, pode considerar-se do tipo eclético enquanto está integrada por pedaços da sociologia e da psicoanálise. A motivação nasceria de um processo de aquisição cultural interiorizada que se instalaria nos mecanismos ontogenéticos primitivos de estímulo-resposta;

i) a psicodinâmica, é a que mais tem sentido da exigência de compreender os mecanismos motivadores mais que descritos, atribuindo a seu conhecimento a via para construir uma teoria unitária sobre o comportamento humano. - *Freud* (1969), na orientação sucessiva da motivação o comportamento humano estaria determinado pelo conjunto das vivências, das experiências e dos conflitos das ontogêneses. - *Jung* (1968), os impulsos presentes no comportamento estão a serviço da autorrealização final. - *Adler* (1970), a força da motivação presente no homem em forma de vontade de poder e sentimento da comunidade. - *Fromm e Sullivan* (1962), (orientação psicossocial) consideram o indivíduo como uma entidade hipotética em que atos motivados podem compreender-se só se os colocam em situações interpessoais. - *Murray* (1943), atribui importância principal a motivação inconsciente e dos determinantes evolutivos.

j) a antro-po-sociológica, o homem existe numa situação de descondicionamento biológico em que renuncia a satisfação instintiva para buscar outros motivos de satisfação através das médias proporcionadas pela sociedade e pela cultura.

Nas teorias motivacionais do esporte, ANTONELLI; SALVINI (1978, p. 125-129), citam as seguintes teorias: Teoria de Roudik (1965); Teoria de Bouet (1969) e a Teoria de Vanek e Cratty (1970):

a) Teoria de Roudik, sugere uma lista de motivações subdivididas em diretas e indiretas. As diretas, o prazer e a satisfação estética que procura o movimento, a atração das situações novas, o desejo de dominar o medo, o gosto pela competição e o prazer de ganhar e obter rendimentos superiores; as indiretas, o desejo de adquirir saúde, a preparação para o trabalho, o êxito no agonismo escolar e o prazer de alcançar objetivos ideológicos e políticos através de uma atividade social;

b) Teoria de Bouet, definida como "das necessidades", a motivação desportiva, tal como aparece na experiência dos atletas, pode referir-se a dos grupos vetores motivacionais: a luta contra os adversários (o desejo de ganhar, de promoção social, necessidade de provar a si próprio suas capacidades e buscar a glória e o apego a pátria através da raça) e a luta contra a natureza (em relação aos esportes ao ar livre). Considera a continuação de cinco fenômenos de motivação básica próprias do homem: *a necessidade do movimento* - exigência de dispensar a energia orgânica, para satisfação da experiência cinética, do ritmo, da reivindicação estética e da expressão do corpo no espaço; *afirmação de si* - vista como tendência de provar a própria existência e descobrir-se na expressão psico-física; *compensação* - através do esporte, busca, a compensação de eventuais desvantagens psico-físicas ou um plano de ação substituto em obter as satisfações que são negadas em outros campos de experiência; *agressividade* - pode manifestar-se de modo positivo e construtivo (vontade de realizar) o negativo e destrutivo (consequência de conflitos interiores e de frustrações); *afiliação social* - busca de contato humano e do desejo de ser parte integrante de um grupo.

c) Teoria de Vanek e Cratty, definida como multifatorial, o enfoque parte do retrocesso de conceitos genéricos e imprecisos, como a vontade, a personalidade, as atitudes, a moral. É um modelo capaz de explicar as estruturas motivacionais nos atletas de nível

superior, tanto em suas diferenças subjetivas como em suas modificações temporais. Entre os principais fatores referentes a motivação, como por exemplo, as necessidades de atividade física e de êxito que assumem uma distinta relevância nos diversos sujeitos. Na modificação das motivações do esporte é em relação com a idade: - nos primeiros anos de atividade (generalização), o atleta está provavelmente influenciado pelas estruturas fundamentais da motivação, em que aparecem como elementos dominantes fatores de movimento e autoafirmação; - numa segunda fase (diferenciação), o atleta é impulsionado na prática de uma disciplina segundo influências sócio-culturais, que adquirem uma notável importância; - numa terceira fase, que afeta os atletas de nível superior e os que tem no esporte sua atividade principal, a especialização esportiva se tem definida e se experimentam novos fatores motivadores, como o medo, o êxito e o fracasso; - na quarta fase (evolução), as motivações sociais tem validade em medida cada vez menor, e o impulso da atividade esportiva tende a cair abaixo da dependência das motivações iniciais mais essenciais. A estas se une um desejo de manter-se em forma e de não envelhecer.

A proposta de GILL (1986), citado por BURITI (1997), descreve os aspectos da teoria cognitiva; lembrando que as abordagens de modificação do comportamento admitem que este é determinado por reforços vivenciados e incertezas do ambiente em que se encontra. Tais propostas com base cognitivistas não aceitam os processos internos, mas, centram-se neles. Como os teóricos cognitivistas consideram o indivíduo como observador ativo e que interpreta as informações, tais processos tornam-se chave do entendimento da motivação e comportamento, sendo que nesta teoria, as fontes de motivação não são as recompensas e reforços externos mas, as fontes internas.

Conforme THILL (1989), citado por BURITI (1997), as teorias conceitualizam o comportamento em função das seguintes dimensões fundamentais: a direção à orientação seletiva do comportamento para um objetivo que pode ser um objeto ou um nível à atingir; e a intensidade que corresponde à quantidade de energia investida para o comportamento que permite corresponder as prestações realizadas pelo organismo com o

nível de ativação. Tal campo da motivação interessa mais aos treinadores, para que possam elaborar estratégias tentando manter e elevar o nível de participação de seus atletas.

Segundo BURITI (1997, p.158), um referencial que deve ser considerado no campo da motivação é a Teoria da Aprendizagem Social, juntamente com um dos principais conceitos - a auto-eficácia, que segundo Bandura (1977), é a forma de situação específica de autoconfiança; insistindo que a auto-eficácia prevê o desempenho real quando há habilidades necessárias e incentivo adequado, afirmando que as expectativas de eficácia são os principais determinantes da escolha da atividade, nível de esforço e grau de persistência. Que, através da aprendizagem vicária, o sujeito seleciona os padrões de comportamentos de modelos que ele entende como adequados, para ao emitir ou não um comportamento com padrões ideais identificados sirvam de modelo para a emissão do comportamento. BURITI (1997) coloca que a auto-eficácia de um indivíduo poderá variar de acordo com seu padrão de ideal, que no desporto é representado pelo ídolo, o qual servirá de base e meta para guiar o comportamento do indivíduo.

Portanto, as imagens podem enriquecer a motivação para a prática. Assim como de um movimento para outro, a motivação busca a precisão para a eficácia de execução. Seria como um atacante ponteiro realizando um ataque sem estar motivado o suficiente para a realização do movimento da cortada com toda a perfeição que consegue.

Porém, o desenvolvimento intelectual é um forte aliado do atleta para o encontro com o sucesso.

Segundo HOWE citado por BURITI (1997, p.160), apresenta três teorias para a motivação no esporte:

- 1- *teoria da realização*, em que o comportamento é o resultado da necessidade de alcançar um padrão de excelência determinado pelo indivíduo através da comparação de si com outros;
- 2- *teoria por reforços*, em que todos os resultados de comportamento das contingências de reforço serão aplicados, realiza ações pelas recompensas para evitar consequências negativas;
- 3- *teoria por incentivo*, onde a ação como resultado de quatro efeitos: disponibilidade, expectativa de sucesso, incentivos na ação e motivos considerados como as necessidades mais generalizadas

que atuam para modificar a força dos incentivos.

## 2.3 MANUTENÇÃO E MEDIDAS PARA A MOTIVAÇÃO

A falta de interesse e tédio são os maiores problemas do treinamento constante, em algumas vezes o treinamento torna-se maçante.

Em qualquer treinamento, chega-se a um ponto em que ocorre o esgotamento através do excesso de atividade, sendo prejudicial ao atleta; assim como, o ego do atleta pode ser um perigo para ele mesmo ao medir seu valor pelos resultados que conquista; e se por acaso ocorrerem derrotas, a motivação cairá.

Uma das principais preocupações dos técnicos é como acender o atleta ou o time para as competições. Neste sentido a ativação é considerada como uma escala de medida que indica os graus para o desempenho, indo do sono mais profundo a um estado altamente excitado (CRATTY, 1984, p.51).

Segundo SAMULSKI (1992), citado por MIRANDA; RIBEIRO (1997), o objetivo das técnicas de motivação é desenvolver as formas positivas de comportamento; e que através de medidas de compensação e prevenção é possível evitar as formas indesejáveis de comportamento, para que a relação pessoa-situação modifique-se nas condutas para que se aplique medidas orientadas a pessoa e/ou situação. Tais medidas, orientadas a pessoa representam medidas psicológicas para a modificação de condições individuais de ação. As medidas orientadas a situação, influenciam a pessoa por meio da modificação da estrutura da tarefa ou da situação da ação. O autor considera que as medidas orientadas a pessoa e a situação relacionam-se de forma recíproca determinando a escolha da técnica atual de motivação. Portanto, a auto-motivação, autocontrole e a capacidade de assumir responsabilidade em situações de fracasso, são os objetivos do ensino do treinamento das medidas motivacionais.

No entanto, encontrar um ritmo para o desempenho superior, não é tão simples. As razões para um atleta ficar estimulado ou deprimido são muitas e quase sempre não são aparentes.

Portanto, citamos SAMULSKI (1995, p.67), que coloca as seguintes técnicas de auto-motivação:

1 - Técnicas cognitivas: tendo como ponto de partida as funções psíquicas (processo de percepção, imaginação e memória). São aplicadas pelos esportistas de alto nível: imaginar as capacidades positivas; imaginação de metas concretas; estabelecer e modificar metas; técnicas de auto-afirmação e antecipação do reforço externo.

2 - Técnicas motoras: alguns esportistas estimulam-se frente ao desânimo e falta de motivação para competição através de processos de movimento e na participação na organização e realização do treino.

3 - Técnicas emocionais: alguns esportistas se estimulam através de sensações e emoções positivas no decorrer da execução do movimento.

### 2.3.1 MOTIVADO E DESMOTIVADO

PÉREZ (1995), descreve que estar motivado é ter um objetivo e fazer tudo da melhor maneira possível para conseguir alcançá-lo, assim como no esporte e na competição é querer obter um bom rendimento.

Assim como PÉREZ descreve o estar motivado, como já foi citado, descreve também o estar desmotivado; ou seja, o atleta para estar desmotivado, deve-se a duas coisas: o esporte proporciona experiências negativas ou o atleta está motivado por uma outra atividade diferente que é incompatível com a dedicação que exige o esporte.

Entre os sintomas que fazem com que se fale em desmotivação encontramos: queichas verbais a respeito do trabalho realizado no treinamento; os conflitos com os treinadores sobre as maneiras de realizar as coisas; a falta de assistência nos treinos. (PÉREZ, 1995).

### 2.3.2 OS FATORES SECUNDÁRIOS DA MOTIVAÇÃO DESPORTIVA

Juntamento ao jogo e ao agonismo como componentes principais da motivação desportiva, é possível assinalar outros fatores de natureza secundária como citam SALVINI; ANTONELLI (1978, p. 121), e cujo grau de presença e significado variam conforme a personalidade do atleta.

Tais fatores podem ser do tipo psico-biológico, psicológico, sócio-cultural e psico-patológico.

Os fatores psico-biológicos, são explicados por SALVINI; ANTONELLI (1978), como sendo os vetores motivacionais que tem sua origem na constituição do atleta, que podem manifestarem-se como fatores: homeostáticos - com finalidade de restaurar o equilíbrio neuro-dinâmico em frente uma descarga motriz na qual se libera um excedente energético, que se manifesta na necessidade de movimento do atleta; autoplásticos - relacionados com os processos de crescimento somático e maturação nervosa.

Os fatores psicológicos, são vetores determinados pelo encontro do temperamento com a experiência de vida, expressados no caráter. O atleta apresenta vivências e exigências do tipo: afetivo; comunicativo; verificação das próprias possibilidades; individualizante; projetivo sobre toda a equipe oferecendo a possibilidade de viver várias situações e emoções; catártico; ético e estético relacionados com a satisfação estética que produzem o movimento.

Os fatores sócio-culturais, no atleta como em qualquer indivíduo, não pode ser compreendido se não se relaciona com o grupo social de que faz parte; ou seja, algumas motivações secundárias presentes, só adquirem significado se se relacionam com exigências do tipo social que o indivíduo tenha assumido e interiorizado seu próprio contexto. Os fatores são: adesão em uma equipe; aprovação social; necessidade de afirmação; fator econômico; mobilidade social.

Através de alguns fatores psico-patológicos, são capazes de levar um jovem à prática desportiva, tendo suas origens em problemas psicológicos. Entre os problemas

psicológicos, citam-se: sentimentos de inferioridade; desejo de potência; narcisismo; virilidade como modelo autoafirmativo.

## 2.4 FONTES MOTIVACIONAIS

As fontes de motivação podem ser internas e externas - motivação intrínseca e extrínseca. Ambas se manifestam nos esportes.

Sendo que, porém, a maioria das pessoas praticam esportes por razões internas (COX, 1994, citado por MIRANDA; BARA FILHO, 1998), por gostarem de competição, de ação, por sentirem-se bem ao desempenharem-se e mostrar suas habilidades, como também para o divertimento. Que no caso de atletas, ao invés do lazer, fica voltado para o trabalho e a responsabilidade de representar o país ou um estado.

Pode-se classificar os motivos de acordo com sua fonte: interna e externa.

CRATTY (1984, p.150), acrescenta que, à determinação de condições e incentivos que podem produzir a motivação intrínseca (desempenho estimulado pelo interesse na própria tarefa) em contraste com a motivação extrínseca (moldado por prêmios materiais e sociais externos à natureza básica e ao interesse na própria tarefa). Sendo melhor se os indivíduos estiverem motivados, em vez de precisarem de algum tipo de recompensa externa, ao se empenharem em competições. Julga-se que ao ser motivado intrínsecamente, têm-se mais probabilidades de ser mais persistente, apresentando níveis de desempenho mais altos e realizando mais tarefas do que aos que requererem reforços externos.

Em fins da década de 60 e princípio da de 70 ocorreu um interesse maior na dicotomia de motivos. Os estudos indicaram que a aplicação constante de recompensas externas para crianças que antes estavam interessadas na realização pela própria realização, poderia causar uma mudança na opinião de si mesmas e da situação. Os pesquisadores, estudaram a influência do grande número de recompensas externas nas motivações intrínsecas da juventude; outros empregaram técnicas físicas, outros não. A experimentação



serviu para apurar os significados visíveis de interações por prêmios, motivação intrínseca e extrínseca no desempenho de crianças (CRATTY, 1984, p.151).

#### 2.4.1 MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

RODIONOV (1990), citado por RIBEIRO; MIRANDA (1997), relata que entre os fatores internos estão o grau de treinamento, estabilidade emocional e características individuais.

Para COX (1994), citado por MIRANDA; BARA FILHO (1998) a motivação sendo intrínseca, é definida como a motivação interior para se desempenhar uma atividade por vontade própria. É o motivo para se atingir o sucesso.

FORTIER (1995), citado por BURITI (1997, p.157), descreve que a motivação intrínseca pode ser definida como fazer uma atividade para si mesmo, sem um interesse e somente para a satisfação e prazer, tirados simplesmente na sua execução. Um exemplo, é o caso de atletas que praticam o voleibol porque acreditam ser interessante e aprendem mais sobre este esporte.

MACHADO (1995), citado por MACHADO; GOUVEA (1997, p.171), a motivação intrínseca é ligada ao objeto da aprendizagem, ao movimento a ser executado, não dependendo de elementos externos para atuar na aprendizagem.

#### 2.4.2 MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA

Nas fontes externas, incluem-se recompensas sociais que se manifestam ou latentes (como um elogio) e sinais de sucesso mais palpáveis (dinheiro, presentes). Outras formas de motivação podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e das necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, como, as que parecem se derivar de algumas características da tarefa (estando incluídas as qualidades como novidade e complexidade da experiência mental ou motora com a qual o indivíduo se defronta) (CRATTY, 1984, p.38).

Segundo THOMAS (1983, p.69), quando as pessoas são motivadas para o sucesso, distinguem-se por traçarem um nível de exigência médio e realista, alcançável por elas, demonstrando um comportamento de risco correspondente; dando preferência as circunstâncias externas onde pouco esforço para explicar as causas. Já as pessoas motivadas para o fracasso traçam um nível de exigência de altura irreal ou muito baixa, tendendo a um comportamento de extremo risco ou nenhum; então atribuem a causa do fracasso ocorrido, à falta de talento.

RODIONOV (1990), citado por RIBEIRO; MIRANDA (1997), relata que entre os fatores externos estão a estrutura informativa das tarefas e a característica do meio.

Para COX (1994), citado por MIRANDA; BARA FILHO (1998) a motivação extrínseca é representada por premiações externas como troféus, medalhas, dinheiro e elogios que motivem o comportamento.

FORTIER (1995), citado por BURITI (1997, p.157), descreve que a motivação extrínseca, pertence a uma ampla variedade de comportamentos, onde as metas de ação se estendem além destas. São atletas que praticam para mostrar aos outros que são capazes em seu esporte, exibindo comportamentos motivados extrínsecamente.

MACHADO (1995), citado por MACHADO; GOUVEA (1997, p.171), a motivação extrínseca, seria mais relativa à própria atividade da aprendizagem, determinada, como por exemplo, fatores externos à própria matéria a ser aprendida.

## 2.5 MOTIVAÇÃO NO VOLEIBOL

O voleibol oferece a possibilidade, como citam ANTONELLI; SALVINI (1978), obter vários momentos gratificantes desde o ponto de vista psicológico; por outro lado, obrigam ao atleta a pagar um preço elevado de fadiga, risco punição, autocontrole e irritação de alguns comportamentos. Consideram que o vôlei consegue dar numerosas

gratificações as motivações do jogo e da agressividade, como também as de afiliação e autoafirmação sem exigir altos preços.

No esporte de alto rendimento, para RODIONOV (1990), não basta apenas possuir características adequadas de temperamento, alto nível de capacidades motoras, de pensamento tático e boas possibilidades funcionais. O atleta precisa saber materializar suas possibilidades potenciais (físico e psicológico), justamente quando as condições da competição criam ao atleta o máximo de aborrecimentos. Portanto, a motivação e a capacidade para o trabalho parecem se fundir no conceito dedicação.

Ao ocorrer a motivação extrínseca, a realização do movimento é o meio para alcançar o objetivo; a ação em si e a performance alcançada são para o atleta irrelevantes, já que apenas a ação correta está no centro de seus interesses. Já na motivação intrínseca, o atleta é motivado para a execução do movimento desportivo, sendo seu interesse no próprio movimento que realiza; ou seja, a vontade de dominar por completo o movimento que realiza com êxito (THOMAS, 1983, p. 69).

Dificuldades e problemas são fatores externos da motivação que segundo SAMULSKI (1992), determinam em forma decisiva o nível de motivação.

Até mesmo porque, tarefas fáceis demais ou muito difíceis são desmotivadoras.

" Para que se possa ter um grau satisfatório de eficiência na aprendizagem é preciso de algum motivo (necessidade, desejo, interesse, impulso, curiosidade ou utilidade)." (MACHADO; GOUVEA, 1997, p. 171).

Uma relação fundamental entre os determinantes externos da motivação, é a dificuldade de uma tarefa de rendimento. Tal relação que é proposta por SAMULSKI (1992), também é curvilínea.

Tarefas fáceis se solucionam facilmente; tarefas muito difíceis não se podem realizar; ambas as situações são desfavoráveis para um aumento do rendimento e para o processo de aprendizagem geral. Quando o atleta se dispõe de tarefas de nível de dificuldade

médio, o rendimento tende ser ótimo e com um bom nível de motivação (MIRANDA; RIBEIRO, 1997, p. 83).

Acontece, às vezes, que os atletas de voleibol possuem qualidades técnicas e físicas, mas seus desempenhos nas partidas não satisfazem por não estarem motivados. E existem certos momentos durante uma partida de voleibol, em que o técnico deve conhecer seus atletas integralmente, para que possa fazer apelos emocionais. Que fale sobre as melhorias financeiras, os elogios nos jornais, a popularidade nas vitórias, o apreço dos dirigentes e familiares. As emoções adquiridas poderão suprir as deficiências técnicas e táticas momentâneas da equipe durante uma partida (ZIEGELMANN, 1990, p. 74).

Os atletas ao chegarem ao local da partida, o estado psicológico pode alterar devido aos efeitos da disputa e do ambiente. Muitas vezes em uma competição, o pensamento positivo de alguns pode ser anulado pelo pensamento negativo de outros.

O ambiente positivo nos treinamentos, o bom relacionamento entre os dirigentes e atletas, locais de descanso que satisfaçam todas as necessidades dos atletas, atendimento médico imediato e palestras motivadoras são alguns estímulos que levam à respostas positivas dos atletas durante as competições (ZIEGELMANN, 1990, p. 69).

Nos treinos e partidas de voleibol, é fundamental, segundo ZIEGELMANN (1990, p.71), que os atletas tenham suas motivações limitadas para não chegarem nunca aos extremos, porque isso resultaria em emoções que poderiam transformar-se em agressões verbais e físicas. Se a equipe está emocionada em uma partida, e não alcança os objetivos, procura escape agredindo o adversário, juiz, às vezes entra em luta contra a torcida. É importante que os atletas tenham, seguidamente, treinamentos técnicos e físicos em locais abertos, para que sintam a natureza; isso lhes trará tranquilidade e pensamentos positivos.

Não descuidar do preparo psicológico e do entrosamento entre os jogadores, é muito importante, pois uma equipe depende de detalhes, e o descuido de um detalhe pode atrapalhar todo o programa de treinamento, ou até mesmo o resultado do jogo (BORSARI; SILVA, 1972, p. 148).

As técnicas de motivação e ativação, citados por COSTA (1998, p.42), são: o alcance do melhor nível possível de ativação; o desenvolvimento da motivação do rendimento e da força de vontade; a fixação de metas exigentes e reais; a atribuição das causas de sucesso e de fracasso em forma adequada; o desenvolvimento da automotivação e da auto-responsabilidade. Os jogos e os treinos, que são realizados, estimulam os jovens que se motivam, efetivamente, a praticar o esporte: - o voleibol.

### 3.0 METODOLOGIA

#### 3.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA:

Estudo explorativo de característica "Ex post facto, Quasi experimental". O Exst post Facto de acordo com GLASS; STANLEY (1970), é uma pesquisa quasi experimental onde os dados são coletados depois que o fenômeno ocorreu, que no caso deste estudo são os de níveis de motivação intrínseco e extrínseco (variável dependente).

#### 3.2 INSTRUMENTAÇÃO

Para a coleta de dados foi criado um questionário com perguntas relacionadas à motivação, de respostas verdadeiras e falsas, de características positivas e negativas, obedecendo uma escala de 0 (zero) à 14 (quatorze), com o total de 14 perguntas.

O questionário foi aplicado para atletas da categoria mirim e infantil (atletas nascidos entre 1985 à 1987) de voleibol, no total 103 (cento e três) atletas responderam ao questionário, sendo o "stratos": 50 jogadores do sexo feminino e 53 jogadores do sexo masculino, devidamente registrados na Federação Paranaense de Voleibol; escolhidos aleatoriamente pelo sistema de escolha estratificado.

As variáveis encontradas no trabalho: variável dependente - níveis de motivação; variáveis independentes - 1) extrínseco (fatores ambientais) x intrínseco (fatores pessoais), 2) gênero; variáveis de controle - 1) jogadores de voleibol, 2) faixa etária e categoria mirim e infantil, 3) registro na Federação, 4) semelhante padrão sócio-econômico.

#### 3.3 PROCEDIMENTOS DA COLETA DE DADOS:

Primeiro foram feitos contatos com os técnicos das equipes para então marcar-se um dia em que pudessem ser coletados os dados, visando encontrar o maior número de atletas em um mesmo dia. Em todas as coletas de dados, primeiramente era

explicado o motivo da pesquisa para então os atletas responderem ao questionário. Foram realizadas ou no início ou no final dos treinos, justamente para não atrapalhar aos treinos.

As coletas aconteceram no período de 02/08/2000 até o dia 30/08/2000.

No dia 02/08 foram coletados os dados no Clube Dom Pedro II, em que 13 atletas do sexo feminino responderam ao questionário, antes do início do treino.

No dia 08/08 foram coletados os dados no C.R.E.V. (Centro Rexona de Excelência de Voleibol), em que 08 atletas do sexo masculino e 02 do sexo feminino responderam ao questionário, antes do início das aulas.

No dia 14/08 foram coletados os dados do Paraná Clube, em que 15 atletas do sexo feminino responderam ao questionário, sendo que as atletas nascidas em 1987 e 1986 responderam ao questionário ao final do treino, e as jogadoras nascidas em 1985 responderam o questionário antes do treino.

No dia 28/08 foram coletados os dados no Círculo Militar do Paraná, em que 23 atletas do sexo masculino responderam ao questionário antes do início do treino.

No dia 30/08 foram coletados os dados na A.A.B.B. (Associação Atlética do Banco do Brasil), em que 21 atletas do sexo feminino e 21 atletas do sexo masculino responderam aos questionários, sendo que todos os atletas responderam ao questionário antes do início do treino.

### 3.4 TÉCNICAS ESTATÍSTICAS

Os dados foram analisados empregando uma Análise de Variância Multifatorial a um nível pré-estabelecido de  $\alpha = 0,05$ .

## 4.0 RESULTADOS

**Tabela 01:** Análise de variância para motivação intrínseca com gênero e motivação extrínseca

Fonte de variação	Soma dos quadrados	GL	F	Nível de significância
Principais efeitos				
A: sexo (gênero)				
masc. x fem.	19,347148	1	9,770	0,0023
B: intrínseco x				
extrínseco	199,06226	8	2436,377	0,0000
Residual	0,9498113	93		
Total corrigido	219,35922	102		

Nota. GL = Grau de Liberdade; F = Valor F Observado

Os resultados da análise de variância aplicado para verificar a diferença das médias da variável dependente quando comparada com os níveis da variável independente gênero, mostrou ser significativa,  $F(1, 103) = 9,770$ ;  $P = 0,0025$ . Os resultados obtidos, também demonstraram diferença significativa entre as variáveis motivação intrínseca quando comparada com motivação extrínseca,  $F(8, 103) = 2436,377$ ;  $P = 0,0000$ .

**Tabela 02:** POST HOC para motivação intrínseca com gênero (masculino x feminino).

Método: SCHEFFE a 95% de variabilidade

Níveis	N	X
1	53	8,4528302
2	50	9,3200000
Contraste	Diferenças	Limites
1 - 2	-0,86717	0,55048

Nota. N = número de sujeitos; X = média dos grupos.



Para identificar a amplitude e a direção das diferenças um Post Hoc Scheffé a 95% de probabilidade foi empregado. O contraste apresentou diferenciação significativa com o valor da média ( $X = 9,32$ ) da motivação intrínseca das atletas do sexo feminino maior do que a média ( $X = 8,45$ ) dos atletas do sexo masculino.

Isto significa, que o grupo de sujeitos envolvidos em voleibol do sexo feminino estão mais motivados intrinsecamente do que os sujeitos do sexo masculino, mostrando que as meninas que praticam o voleibol estão com a dimensão seletiva da motivação mais direcionados à realidade da modalidade. Já os atletas do sexo masculino vêem o voleibol mais como um instrumento de promoção pessoal e de aquisição da Notoriedade.

## 5.0 CONCLUSÃO

Conforme os resultados obtidos, rejeita-se a hipótese de que os atletas, que estão classificados na categoria mirim e infantil (classificação de acordo com a Federação Paranaense de Voleibol), de que apresentassem um maior índice de motivação extrínseca do que intrínseca na participação no voleibol; e aceita-se a hipótese de que os atletas de sexo masculino demonstrassem maiores níveis de motivação extrínseca do que as atletas de sexo feminino.

Quanto a motivação intrínseca analisada nas meninas, cabe citar ANTONELLI; SALVINI (1978), que descrevem que todo os esforços para favorecer o esporte entre os meninos, até o ponto de admitir que ocorre um quadro psicopatológico do "homem não esportista", não é, de nenhuma maneira aconselhável forçar uma menina a fazer o que não deseja: induzi-la a ir contra suas necessidades; se constrangeria ao ter insatisfações, porque estaria condenada a não ver prêmios pelos seus êxitos e esforços; querer o impossível dela é perder tempo e dinheiro, como podem provar os numerosos pais que inscrevem suas filhas em algum treinamento e exigindo logo um rendimento atlético impossível.

A predominância da motivação intrínseca encontrada nas meninas, concordo com GILL citada por BURITI (1997, p.157), onde coloca que as pessoas empenham-se em comportamentos motivados internamente, mesmo quando não há recompensas ou reforços externos evidentes, portanto, quanto mais se empenhar em uma atividade sem recompensas externas, mais a pessoa terá motivação interna.

Concluí-se também que a motivação extrínseca encontrada nos meninos, isto deve-se a mídia, sendo revertida esta questão ao aspecto de quererem ser reconhecidos assim como os atletas que jogam no voleibol profissional; e a esses mesmos atletas profissionais, em que, alguns conseguem chegar a uma Seleção Brasileira de Voleibol. Quanto ao lado da questão financeira, ao verem que os atletas adultos que jogam em equipes profissionais tem

um bom retorno financeiro, isto leva aos meninos a terem um motivo extrínseco para alcançarem uma estabilidade financeira mais rápida. O fato de "trabalharem" para que a equipe ganhe títulos, o que com isso os leva a terem também títulos que os acompanham para conseguirem entrar em qualquer clube ou equipe caso queiram mudar ou serem convocados a jogarem, no caso de terem que competir a vaga com outros garotos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, J. B. de. **Voleibol moderno: sistema defensivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1994.
- BORSARI, R. J.; SILVA, J. B. **Voleibol**. São Paulo: São Paulo, 1972.
- BURITI, M. A.; GOUVÊA, F. C. **Psicologia do esporte**. Campinas: Alínea, 1997.
- COELHO, R. W. III Congresso Nacional de Educação Física de Qualidade de Vida - MOMENTUM, Curitiba, PUC/PR, 1997.
- COELHO, R. W.; COELHO, Y. B. Estudo comparativo entre o nível de stress de crianças envolvidas em diferentes esportes organizados e em atividades físicas competitivas informais. **Treinamento Desportivo**, Londrina, n. 3, p. 49-60, 1999.
- COSTA, P. M. N. **Formação das seleções básicas no voleibol brasileiro**. Brasília: INDESP - CBV, 1998.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o esporte: corpo & movimento**. 2 ed., Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- GLASS, G. V.; STANLEY, J. C. **Statistical methods in education and psychology**. New Jersey: Prentice-Hall, 1970.
- MACHADO, A. A.; GOUVÊA, F. C. **Psicologia do esporte**, 1. Jundiaí: Ápice, 1997.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceito e aplicações**. 4 ed., São Paulo : Edgard Blücher, 1984.
- MIRANDA, R.; RIBEIRO, L. C. **Motivação: a compreensão teórica para a melhoria do desempenho atlético nos treinamentos e competições esportivas**. **Treinamento Desportivo**, Curitiba, n.1, p. 79-88, 1997.
- PÉREZ, G.; CRUZ, J.; ROCA, J. **Psicología y deporte**. Madrid: Alianza Editorial, 1995.
- ROBERTS, G. C. **Motivacion en el deporte y el ejercicio**. Spain: Editorial Desclee de Brouwer, 1995.

- SALVINI, A.; ANTONELLI, F. **Psicología dello sport**. Roma: Lombardo Editore, 1978.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática**. Belo Horizonte, Imprensa Universitária/UFGM, 1995.
- SAWREY, M. de L. **Psicologia educacional**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1976.
- SHIGUNOV, V. Os motivos sociais e a sua realação com a prática e participação em competições de "Masters". **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina (APEF)**, Londrina, v.12, n. 2, p. 42-49, 1997.
- SILVA, A. R. **Psicologia esportiva e preparo do atleta**. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1967.
- THOMAS, A. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.
- ZIEGELMANN, I. **O voleibol científico: o voleibol e as ciências, o voleibol e a psicologia, o voleibol e o misticismo, o voleibol e a parapsicologia**. Porto Alegre: Sagra, 1990.

## **ANEXOS**

## Anexo 1

Questionário sobre Motivação:

Nome:

Data de Nascimento:

Clube:

Idade:

Instruções - Procure ser sincero em suas respostas. Estas informações serão usadas somente para pesquisa e estudo da motivação no voleibol.

- 1) Jogo voleibol porque os meus pais me incentivam. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 2) Iniciei por influência de amigos que já jogavam. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 3) Assistir a jogos de atletas profissionais me levaram a praticar o vôlei. ☐ V. ☐ F.
- 4) Jogo vôlei com a intenção de ver minha equipe ganhando títulos, troféus, medalhas...  
☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 5) Jogo vôlei porque faço muitas amizades. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 6) Jogo vôlei porque quero jogar profissionalmente. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 7) Jogo vôlei com a intenção de ser reconhecido. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 8) Jogo vôlei porque gosto. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 9) Sinto-me bem ao jogar vôlei. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 10) Jogo vôlei porque me realiza. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 11) Jogo vôlei porque gosto do clima envolvido no esporte. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 12) Depois que jogo voleibol, sinto-me feliz. ☐ Verdadeiro ☐ Falso
- 13) Jogo vôlei porque gosto do desafio que ocorre durante a competição. ☐ V ☐ F
- 14) Jogo vôlei porque é neste esporte que consigo dar o melhor de mim. ☐ V ☐ F